

# SIMPLEMENTE HABLE AL RESPECTO.

**LLAME O ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO AL 988**

Es una llamada totalmente confidencial.  
Nadie sabrá que habrá llamado además de usted.

Llame o envíe un mensaje de texto en cualquier momento. Abierto durante las 24 horas del día.

También puede chatear en línea en [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

No tenga miedo de pedir ayuda.

*Hablar sobre los pensamientos suicidas ayudan a reducir el dolor.*

*Si usted o un amigo tiene pensamientos suicidas, solo hable sobre esto... con un amigo, con un maestro, con un entrenador, con un líder, con nosotros... ¡pero HABLE!*

**988**  
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

¡SIMPLEMENTE  
**HABLE**  
AL RESPECTO!

ALABAMA  
PUBLIC  
HEALTH